

0脂肪
更低升糖



100% of buckwheat's soluble protein and fiber help to reduce the burden on the kidneys.

不含白面粉!

杂粮细面持久饱腹

70% ≈ 黑麦



30% ≤ 荞麦

低钠轻负担!

钠食用过度的危害
容易血压上升, 增加肾脏负担



62mg 低钠

0脂肪!

放肆吃面有底气
慢碳轻食的理想主食



BUCKWHEAT NOODLES

更低升糖!

糖友的理想主食



餐后升糖指数因人而异, 此数据来源于网络, 仅供参考

煮3-5分钟!

半干鲜面 (SEMI DRIED FRESH NOODLES)



煮

易挂汁

劲道鲜面

体均匀圆润

口感更顺滑

专业检测!

荞麦面脂肪含量为0

钠含量仅为62mg

糖精钠 (以糖精计) 未检测到

青島中一检测有限公司 检测报告			
样品名称	规格/型号	检测日期	报告编号
荞麦面	200g	2024.06.01	QD-2024-0601
检测项目	脂肪含量	结果	0.0g/100g
检测项目	钠含量	结果	62mg/100g
检测项目	糖精钠	结果	未检测到

青島中一检测有限公司 检测报告			
检测项目	检测方法	单位	标准要求
脂肪(总脂肪)	GB 5009.20-2014	g/g	≤0.1
钠	GB 5009.24-2014	mg/g	≤120

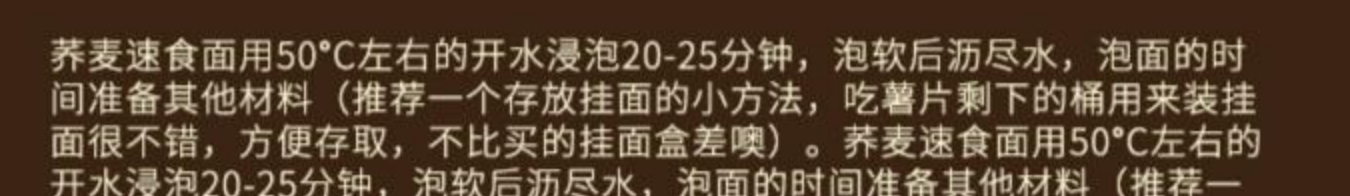
【国家标准】GB28050-2011规定:

“低脂”食品的标准是: 脂肪含量≤3g/100g(固体); ≤1.5g/100ml(液体)

“低钠”食品的标准是: 钠含量≤120mg/100g或100ml

RECIPES

凉拌荞麦面



食材

荞麦速食面 200克

荞麦速食面 200克 / 黄瓜 一根 / 鸡蛋 2个 / 香菜 少许 / 蒜 4瓣 / 盐 少许 / 糖 少许 / 生抽 1大勺 / 香醋 1大勺 / 蚝油 1大勺 / 香油 少许 / 色拉油 适量 / 花椒粒 10多粒 / 干辣椒 适量 (一个人口味) / 白芝麻 少许

步骤

荞麦速食面用50°C左右的开水浸泡20-25分钟, 泡软后沥净水, 泡面的时间准备其他材料 (推荐一个存放挂面的小方法, 吃薯片剩下的桶用来装挂面很不错, 方便存取, 不比买的挂面盒差噢)。荞麦速食面用50°C左右的开水浸泡20-25分钟, 泡软后沥净水, 泡面的时间准备其他材料 (推荐一个存放挂面的小方法, 吃薯片剩下的桶用来装挂面很不错, 方便存取, 不比买的挂面盒差噢)。

摊鸡蛋薄饼, 摊好后切丝备用。

黄瓜洗净切丝, 蒜切末, 香菜切末。

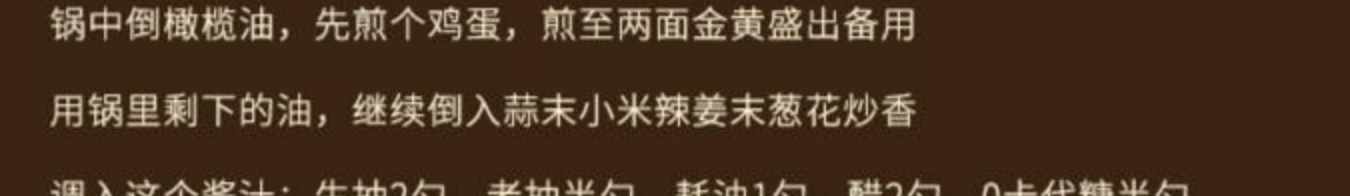
泡好的面沥净水, 上面放上黄瓜丝、鸡蛋丝、香菜末、蒜末、盐、少许糖、生抽、香醋、蚝油。另外起锅, 放适量色拉油, 加少许香油, 七成热时加花椒, 花椒变色捞出扔掉, 碗里放入干辣椒碎和芝麻, 将炸好的油浇在辣椒碗里, 这就是辣椒油, 一次也可以多炸一些辣椒油, 平时拌凉菜或拌面吃。

将辣椒油浇在面条上, (不喜欢吃辣椒的可以直接将炸好的花椒油浇在面条上), 拌匀即可开吃。

没有荞麦速食面, 做手擀面或煮挂面也可以, 将煮好的面过冷水, 沥尽水分, 拌入所有配料即可。

RECIPES

荷包蛋焖荞麦面



食材

荞麦速食面 200克

荞麦面 100克 / 鸡蛋 一个 / 葱花 10克 / 小米辣 2个 / 蒜末 3瓣 / 姜沫 1片 / 生抽 2勺 / 生抽 2勺 / 老抽 半勺 / 蚝油 1勺 / 醋 2勺

步骤

锅中倒橄榄油, 先煎个鸡蛋, 煎至两面金黄盛出备用

用锅里剩下的油, 继续倒入蒜末小米辣姜末葱花炒香

调入这个酱汁: 生抽2勺、老抽半勺、蚝油1勺、醋2勺、0卡代糖半勺

然后加入一碗水

先加入鸡蛋, 水开后放入荞麦面

把面搅拌一下盖上锅盖焖5-7分钟

快好时可以再加入自己喜欢吃的青菜

最后撒上葱花就好啦

RECIPES

超鲜的清汤挂面/荞麦面



食材

荞麦面 适量

生抽 2勺 / 醋 1勺 / 香油 1勺 / 盐 适量 / 胡椒粉 1勺 / 葱花 1勺 / 煎蛋 1个 /

步骤

先煎蛋, 然后加适量水煮开

同时调个料汁, 2勺生抽, 1勺醋, 1勺香油, 1勺白胡椒粉, 1勺小盐, 适量葱花混匀

再倒入煎蛋的汤

面煮熟

撒上配菜

简单快手的操作, 真的好吃啊!